POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ

KRÓTKIE WSKAZÓWKI NAUCZANIA GRY W PIŁKĘ KOSZYKOWĄ

DLA PRZODOWNIKÓW P. Z. P. R.

Obejmuje:

a) systematykę ćwiczeń przygotowawczych
b) zasób zasadniczych ćwiczeń przygotowawczych
c) wskazówki metodyczne prowadzenia treningu

KRAKÓW 1946
NAKŁADEM P. Z. P. R.
WYDANIE DRUGIE UZUPEŁNIONE

WSTĘP

Zarys ten nie jest podręcznikiem.

Podstawowe i najprzystępniej ujęte zasady nauczania gry w piłkę koszykową mają służyć przodownikom P. Z. P. R. i wszystkim rozpoczynającym pracę instruktorską, którzy chcą się zająć prowadzeniem ćwiczeń w grupach jeszcze nie zaawansowanych.

Zarys ten opracowany był pierwotnie przez byłego trenera P. Z. P. R. p. Kłyszejkę W.

Obecne, drugie z kolei wydanie uległo pewnym zmianom i uzupełnione zostało wstępnymi wskazówkami nauczania taktyki ataku i obrony w pięciu graczy. Zmian i uzupełnień w tym zarysie dokonał p. Zygmunt Nowak.

Zarząd P. Z. P. R.

Piłka koszykowa jest grą pochodzenia amerykańskiego. Wynalazcą jej jest prof. James Naismith, trener lekkiej atletyki na uniwersytecie Springfield w stanie Massachusetts. Gra ta miała wypełnić przerwę zimową i służyć jako zaprawa do lekkiej atletyki. W miejsce używanych dzisiaj koszy służyły wówczas zwyczajne kosze do papieru. Ze względu na niedogodność w wyjmowaniu z nich piłki obcięto dna i w ten sposób powstały prototypy dzisiejszych koszy.

W roku 1891 prof. Naismith wydał pierwsze przepisy gry w piłkę koszykową odbiegające znacznie od przepisów dzisiejszych, wprowadzonych przez Międzynarodową Federację Piłki Koszykowej (F. I. B. A.).

Pierwszy mecz w piłkę koszykową rozegrany został w roku 1892 przez 2 zespoły YMCA składające się każdy z 7-miu graczy.

Do Polski została koszykówka wprowadzona po pierwszej wojnie światowej 1914—1918 przez YMCA.

SYSTEMATYKA ĆWICZEŃ PRZYGOTOWAWCZYCH

Dla lepszego zorientowania się w obszernym zasobie ćwiczeń przygotowawczych do piłki koszykowej dzielimy je na grupy według zadań, jakie im stawiamy.

Podział ten w dużym stopniu ułatwia instruktorom pracę przygotowawczą w klubach, przy czym jest on konieczny na doskonalących kursach gier, tym bardziej, że usystematyzowane są według stopnia trudności i kolejności nauczania.

Np. Nie możemy przystąpić do nauki obrotów lub zwodów, nie nauczywszy poprzednio startów, chwytów i podań, albo też uczyć techniki, nie wyrobiwszy poprzednio dostatecznej sprawności fizycznej i kondycji ogólnej zespołu, nieodzownej dla gry prowadzonej chociażby w najprostszych formach.

Wszystkie ćwiczenia przygotowawcze dzielimy na 5 grup.

I grupa. Wyrobienie sprawności i kondycji ogólnej

Cel: Wyrobienie sprawności i kondycji przez:

a) marszo-biegi i ćwiczenia lekkoatletyczne,

b) ćwiczenia gimnastyczne,

c) ćwiczenia piłkami lekarskimi.

a) **Marszo-biegi i ćwiczenia lekkiej atletyki** prowadzimy o ile pozwalają warunki, przez cały letni sezon, przy tym zwracamy szczególną uwagę na wszystkie rzuty lewą ręką, skoki, odbicia lewą i prawą nogą, biegi do 400 metrów.

W sezonie jesiennym, kiedy uprawianie lekkiej atletyki jest utrudnione, większą uwagę zwracamy na marszobiegi (do 3 km i traktujemy tę zaprawę raczej indywidualnie).

b) Następny okres — **to zaprawa gimnastyczna** w sali. Najlepszą zaprawą gimnastyczną dla koszykówki jest gimnastyka według N. Buhka.

Główną uwagę zwracamy na ćwiczenia siłowe, które wzmacniają mięśnie rąk i górnej części tułowia.

Ćwiczenia tę muszą być odpowiednio dobrane. Np. wykluczamy wszystkie ćwiczenia zmniejszające szybkość reakcji, wyrabiające małą ruchliwość mięśni, względnie wpływające na oddychanie.

Zaprawę gimnastyczną organizujemy z zawodnikami w pierwszych tygodniach sezonu, t. zn. wtedy, kiedy prowadzenie marszo-biegów i lekkiej atletyki jest utrudnione ze względów atmosferycznych.

c) **Piłki lekarskie** w pracy przygotowawczej używamy w dwóch celach:

1) jako ćwiczenia siłowe dla rąk i górnej części ciała,

2) do szybkiego nauczania prawidłowych postaw przy chwytaniu i wyrzutach piłki.

Zasadniczo ćwiczenia piłkami lekarskimi prowadzimy przez cały sezon z tym tylko, że zmniejszamy czas ćwiczenia z 10 minut w początkowym okresie do 3 minut.

II grupa. Ćwiczenia techniczne

Cel: nauczanie elementów techniki. Ćwiczenia dzielimy na:

a) **Podania i starty.** Wszystkie rodzaje i sposoby podania w rozmaitych ustawieniach ćwiczących, szeregi, rzędy, koła, dwójki, trójki, dowolne ustawienia się;

b) **Rzuty do kosza.** Rzuty z miejsca, z kroku, z kozła i biegu.

c) **Obroty, zwody, kozłowanie,**

d) **Indywidualny atak i obrona.**

III grupa. Ćwiczenia taktyczno-techniczne

Cel: przygotowanie do taktyki przy powtórzeniu elementów techniki. Przygotowanie polega na przyzwyczajeniu graczy do takiego poruszania się na boisku, jakie potrzebne jest do gry taktycznej.

Ćwiczenia mogą być:

a) bez przeciwnika;

b) z urojonym przeciwnikiem.

IV grupa. Ćwiczenia taktyczne

Grupa ta zawiera nauczanie taktyki ataku, obrony, zagrań taktycznych w specjalnych sytuacjach (wyrzut piłki z linii koszowej, bocznej, rozpoczęcia gry ze środka, po rzucie wolnym).

V grupa. Fragmenty gry.

Celem fragmentów gry jest: szybkie wprowadzenie zespołu do gry właściwej i do gry taktycznej.

Fragmenty gry mogą być:

dla początkujących — w celu szybkiego uczenia się i nabywania podstawowych «doświadczeń» niezbędnych do gry. Np. gra 4 przeciw 4 na jednej stronie boiska, bez strzału do kosza, albo 4 : 3, 3 : 3, 3 : 2 itd. bez zwracania specjalnej uwagi na błędy;

dla zaawansowanych — dla lepszego opanowania taktyki ogólnej.

a) wszystkie ćwiczenia taktyczne z urojonym przeciwnikiem, najpierw z jednym, po tym z dwoma itd.;

b) dla nauczania «taktycznego» zakończenia akcji przy sytuacjach 2 na 1, 2 na 2, 3 na 2, 3 na 3.

ZASÓB ZASADNICZYCH ĆWICZEŃ PRZYGOTOWAWCZYCH DLA OPANOWANIA GŁÓWNYCH ELEMENTÓW TECHNIKI I TAKTYKI

Objaśnienie znaków

○ — gracz atakujący

⬤ — gracz broniący

● — piłka

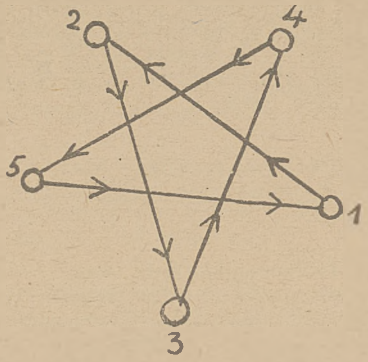
————→ — podanie

– – – – → — ruch gracza

Ćwiczenie podań i startów

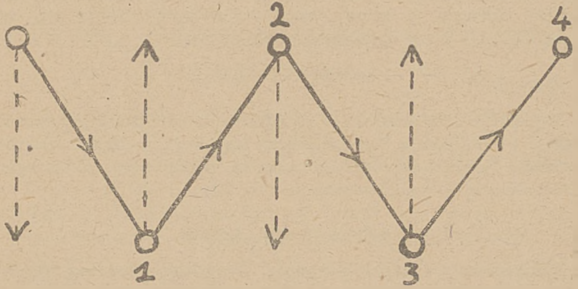
Ćwiczenie I. Koło, gracze podają piłkę poprzez jednego gracza (jako odmiana w lewo) to samo ćwiczenie

tylko ze startem. Po oddaniu piłki gracz wraca na swoje miejsce. Ilość ćwiczących 5—7.



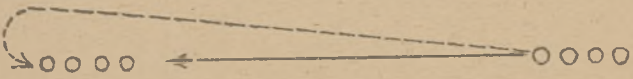
O^1 podaje do O^2, O^2 podaje do O^3, O^3 podaje do O^4, O^4 podaje do O^5, O^5 podaje do O^1 itd.

Ćwiczenie II. 2 szeregi, ilość ćwiczących musi być parzysta.



O podaje O^1 i biegnie na przeciwną stronę. O^1 podaje O^2 i biegnie na miejsce na przeciwko itd.

Cwiczenie III. 2 rzędy. Gracze ustawieni w 2-ch rzędach. Pierwszy oddaje piłkę wybiegającemu z przeciwnego rzędu, i sam z prawej strony udaje się na koniec przeciwnego rzędu itd. Początkujący popełniają ten błąd, że wychodzą po piłkę skośnie, a nie na wprost. Ilość ćwiczących może być nieparzysta od 8—10 graczy w każdym rzędzie, albo mniej.



Ćwiczenie IV. Rozsypka. Koło, bieg i podanie. Zwracamy uwagę jaki gracz od kogo otrzymuje piłkę i komu podaje. Na gwizdek rozsypka. W rozsypce należy podawać tylko temu graczowi, któremu podawaliśmy w kole i odbierać od tego od którego otrzymaliśmy. Ograniczamy pole rozsypki. Zapowiadamy rodzaj podania.

Ćwiczenie V. Podanie haczykowate. Ustawienie graczy w kole i rzędzie. W kole: krok w lewo z odbiciem, rzut ręką lewą w prawo. Ćwiczących 5—7. W rzędzie: kozłowanie, odbicie z lewej nogi, rzut ręką prawą do tyłu następnemu. Ilość ćwiczących do 10.

Uwagi:

Wszystkie ćwiczenia w podaniu przerabiamy z każdej strony ciała jedną lub dwiema rękami, z dołu, z góry, z boku, sposobem haczykowatym. Najpierw: w miejscu, w marszu, w biegu, w skoku.

STRZAŁY NA KOSZ

Ćwiczenie I. Strzał z biegu. Rozbieg z prawej (lewej) strony boiska w kierunku kosza. Piłkę podaje gracz, stojący pod koszem. Po chwycie wyskok i strzał, odbicie z lewej nogi.

Ćwiczenie II. Gracze biegną półkolem. Dobijają, spadającą z kosza piłkę, strzeloną przez poprzednika.

Ćwiczenie III. Kozłowanie i strzał na kosz. Gracze ustawiają się w rzędzie z lewej, prawej strony i przed koszem. Pierwszy kozłuje i strzela na kosz. Gracz stojący pod koszem zbiera, podaje następnemu w rzędzie, poprzednio strzelający zajmuje miejsce zbierającego pod koszem.

Ćwiczenie IV. Rzuty z pół-dystansu. Ćwiczący w liczbie 4—6 ustawiają się półkolem w odległości 5—6 m od kosza. Jeden z ćwiczących jest pod koszem, zbiera, podaje każdemu. Zmiana po 3—4 kolejkach.

Uwagi:

Rzut na kosz może być tylko górny jedną lub dwiema rękami, musimy graczy nauczyć strzelać z miejsca, z kroku, z kozłowania, z biegu. Przy strzale na kosz prawą ręką z biegu albo z kozłowania nogą odbijającą jest zawsze lewa, bez względu z jakiej strony kosza jest wykonanie. Przy strzale na kosz lewą ręką, nogą odbijającą jest zawsze prawa. Rzuty podkoszowe najlepiej wykonać jedną ręką.

ĆWICZENIA NAUCZANIA OBROTÓW, ZWODÓW I KOZŁOWANIA

Ćwiczenie I. Dwa szeregi naprzeciw siebie. Na gwizdek instruktora X podaje piłkę do Y i atakuje. X stoi w wykroku lewą nogą albo prawą nogą, gdy Y dochodzi, X robi obrót na palcach lewej nogi, broni piłkę ciałem. Na gwizdek instruktora X wraca na swoje miejsce, na drugi gwizdek to samo robi Y (podaje, atakuje itd.).

Ćwiczenie II. Obroty w trójkącie z atakowaniem. X podaje piłkę Y i atakuje. Y robi obrót podaje Z i atakuje itd. Jako odmiana: powiększyć odległość, po obrocie jeden lub 2 kozły itd.

Ćwiczenie III. 2 rzędy. Pierwszy podaje i atakuje (pozoruje) otrzymujący piłkę robi obrót, kozłuje, podaje następnemu, atakuje itd.

Ćwiczenie IV. X ma piłkę i musi podać graczowi Y, który stoi przy ścianie i który jest kryty przez gracza przeciwnika Z. X wykonuje zwody rękami, ciałem itd. Y stara «oderwać się» od przeciwnika. Miejsce ruchu ograniczyć.

Uwagi:

Obrót jest to obrona piłki ciałem przed przeciwnikiem (pierwsza faza). Uczymy obrotów na nodze wykrocznej (w tył, w przód) i zakrocznej (w tył, w przód). Przy kozłowaniu pchamy piłkę a nie uderzamy albo rzucamy.

ĆWICZENIA NAUCZANIA INDYWIDUALNEGO ATAKOWANIA I OBRONY (PRACA NÓG)

Ćwiczenie I. Gracze w rzędzie po lewej stronie boiska. Przeciwnik podaje piłkę z miejsca rzutu wolnego i pozoruje atak. Obrona piłki ciałem, kozłowanie, strzał. Gracz stoi w pozycji wykrocznej.

To samo z drugiej strony boiska przy przeciwnej pracy nóg.

Ćwiczenie II. Ustawienie graczy to samo jak w poprzednim ćwiczeniu. Oprócz podającego, który jest pod koszem. Podanie, pozorowany atak, obrona piłki ciałem, kozłowanie, strzał. W tym ćwiczeniu obrót na nodze przedniej do przodu i do tyłu.

Ćwiczenie III. Ustawienie graczy naprzeciw kosza. Podający pod koszem. Ćwiczenie na tych samych zasadach jak poprzednie ćwiczenie I i II. Praca nóg w zależności od możliwości.

Ćwiczenie IV. X podaje Y, który broni piłkę ciałem następnie stara się minąć X kozłując albo przy pomocy obrotu strzela. X i Y starają się złapać piłkę odbitą z ta-

blicy albo po strzelonym koszu. Ten kto złapie piłkę jest atakującym, drugi obrońcą. Ćwiczymy do 2-ch strzałów na kosz, po tym do trzech. Instruktor uważa na przepisowy atak i obronę.

ĆWICZENIA TAKTYCZNO-TECHNICZNE

Ćwiczenie I. Koło pod koszem — co drugi strzela. Gracze biegają w koło pod koszem przy nieparzystej ich liczbie (najlepiej 5 lub 7). Pierwszy strzela, drugi zbiera piłkę z tablicy, podaje trzeciemu, który strzela, następny zbiera i podaje itd.

Uwaga:

Gracz zbierający piłkę idzie na kosz tuż za strzelającym, następny strzelający zatrzymuje się dalej od kosza i startuje do piłki dopiero w momencie, kiedy zbierający znajduje się już w pozycji wyrzutowej do podania. Powyższa uwaga dotyczy i ćwiczenia nr II.

Ćwiczenie II. Jeden rząd strzela, drugi rząd podaje. Gracze stoją w rzędach po obu stronach kosza. Pierwszy z jednego rzędu strzela, pierwszy z przeciwnego rzędu zbiera piłkę i podaje następnemu ze strzelającego rzędu itd. Gracz po strzale i po podaniu przechodzi bokiem na koniec przeciwnego rzędu. Ilość graczy w tym ćwiczeniu dowolna (najmniej 4).

Odmiana. Rząd strzelający stoi dalej od kosza (pierwszy na linii środkowej boiska) i strzelający oddaje strzał po kozłowaniu.

Ćwiczenie III. Dwa podania — strzał. Gracze stoją w rzędach po 2-ch stronach zdala od kosza (przy przecięciu linii bocznych i środkowej boiska). Pierwszy podaje pierwszemu z przeciwnego rzędu na wybieg, otrzymuje z powrotem blisko kosza i z biegu strzela, podający zbiera z tablicy i podaje następnemu ze strzelającego rzędu itd. Zmiana graczy w rzędach jak w poprzednich ćwiczeniach.

Odmiana dla zupełnie początkujących. Rzędy stoją bliżej kosza i w małej odległości od siebie (krótkie podania).

Ćwiczenie IV. Podanie, obrót, podanie, strzał. Dwa rzędy po obu stronach kosza. Pierwszy z dala od kosza przy linii bocznej, drugi przy linii bocznej na przedłużeniu linii rzutu wolnego (frontem do pola rzutu wolnego). Pierwszy z drugiego rzędu wybiega na pole rzutów wolnych, gdzie otrzymuje podanie od pierwszego z przeciwnego rzędu, robi obrót, podczas gdy podający obiega go od tyłu, oddaje piłkę podającemu (nieco do tyłu), ten strzela z biegu albo z kozłowania. Obaj dobijają piłkę do kosza. Piłka wraca do rzędu rozpoczynającego podanie i ćwiczą następni dwaj gracze. Zmiana graczy w rzędach jak w ćwiczeniach poprzednich.

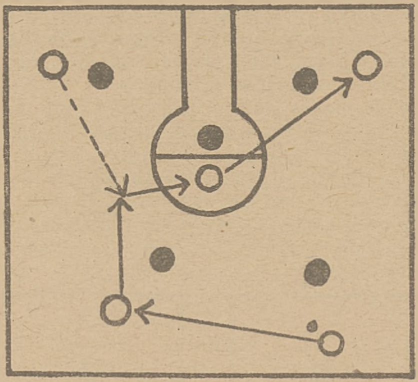
WSTĘPNE WSKAZÓWKI NAUCZANIA TAKTYKI ATAKU I OBRONY W PIĘCIU GRACZY

A) Atak w pięciu graczy

Cała piątka graczy drużyny atakującej stara się zająć z góry określone miejsca na połowie boiska bronionej przez przeciwnika w ten sposób, że dwóch skrzydłowych zajmuje miejsca w rogach boiska, ażeby rozciągnąć obronę przeciwnika i uczynić ją mniej zwartą, trzeci zaś gracz drużyny atakującej zajmuje miejsce pod koszem przeciwnika. **Wszyscy zwróceni zawsze w kierunku piłki a zatem tyłem do przeciwnika.** Pozostali dwaj gracze drużyny atakującej — przeważnie obrońcy — biegną spod kosza z własnej połowy bronienia podając sobie piłkę. Przeciwnik nie przeszkadza im w wyprowadzeniu piłki i oczekuje ich na połowie bronienia, co jest dla niego korzystniejsze niż bezcelowe i rzadko skuteczne bieganie za piłką po stronie przeciwnika.

Z chwilą wejścia na połowę bronioną przez przeciwnika rozpoczyna się właściwa akcja.

Rys. nr 1. przedstawia jeden z wariantów inicjowania ataku przy stosowaniu przez przeciwnika obrony w pięciu graczy. Możliwości takich jest dużo.



RYS. Nr. 1.

Podania powinny być krótkie, szybkie i dokładne; najlepiej płaskie oburącz lub kozłem **i co najważniejsze do partnera a nie w miejsce wolne na wybieg.**

Wybiegać na pozycje należy krokiem długim i szybkim. Z piłką posuwać się krokiem drobnym, łatwym do zatrzymania się i obrotów. **Unikać kozłowania.** Dążyć do wytwarzania pozycji podkoszowych. Strzelać głównie spod kosza i z pół dystansu. Unikać rzutów dalekich jako mniej pewnych.

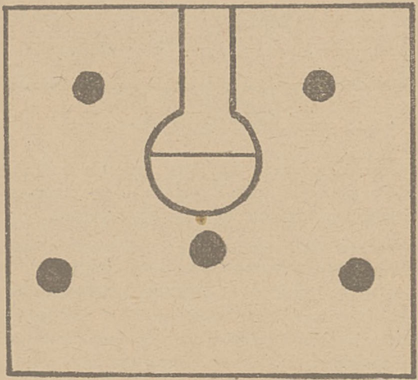
Gracz, który posiada piłkę odpowiedzialny jest za dokładne podanie czy rzut do kosza. Gracze, którzy piłki nie posiadają odpowiedzialni są za gotowość przyjęcia piłki, t. zn. umiejętność uwalniania się od przeciwnika.

B) **Obrona w pięciu graczy**

Obrona w pięciu graczy na połowie bronienia **polega na kryciu terenu a nie gracza.** W tym celu boisko podzielone jest w wyobraźni na połowie bronienia na 5 stref (pasów) w kierunku prostopadłym do kosza. Każdą z tych stref kryje jeden gracz. **Innymi słowy, kryje się tego gracza drużyny przeciwnej, który wejdzie na dany pas obronny.** Takie jest ujęcie zasadnicze.

Obronę w pięciu graczy rozpoczyna się od tego, że po stracie piłki wszyscy gracze zajmują natychmiast pozycje obronne na połowie bronienia.

Gracze ci stają na wyznaczonych pasach obrony z szeroko rozstawionymi rękami, zwróceni zawsze całą postacią w tę stronę, gdzie znajduje się piłka. Rys. nr 2 przedstawia ustawienie podstawowe obrony w pięciu graczy na połowie bronienia.



RYS Nr 2

Krycie przeciwnika rozpoczyna się następująco: **Pierwszego gracza drużyny atakującej, który wchodzi na połowę bronienia kryje jeden z obrońców. Drugiego —**

drugi obrońca. Atak drużyny broniącej tymi pierwszymi dwoma napastnikami nie interesuje się (chyba, że zajmują oni miejsca przed nimi) zwracając całą uwagę na dalszych trzech napastników. **Z chwilą gdy wchodzi na połowę bronienia trzeci napastnik, kryje go ten zawodnik, w którego strefie dany napastnik się znajduje.** Dalszych napastników kryją pozostali gracze. To jest obrona w pięciu graczy, t. zw. «sztywna», w odróżnieniu od obrony «elastycznej».

Wszyscy gracze drużyny broniącej muszą być tak ustawieni, ażeby zawsze znajdowali się między napastnikiem a koszem, do którego przeciwnik ma strzelać.

Obrona w pięciu graczy «elastyczna» polega w ogólnym zarysie na tym, że ustawienie drużyny w obronie zmienia się z zachowaniem przybliżonego obrazu podstawowego ustawienia, w zależności od tego gdzie piłka się znajduje, jakie jest ustawienie drużyny atakującej i które miejsca są najbardziej zagrożone. Zagrożenie takie może powstać np. przez wyjątkowy wzrost napastnika a niski obrońcy, szybkość i wyjątkową zdolność strzałową poszczególnych graczy drużyny atakującej, specjalne zgrupowanie się dwóch lub więcej graczy drużyny atakującej w jednym miejscu, itp.

WSKAZÓWKI METODYCZNE PROWADZENIA TRENINGU

Trzy stopnie w nauczaniu i przyswajaniu ćwiczeń

Przy nauczaniu techniki czy też taktyki, musimy zawsze pamiętać o 3-ch stopniach nauczania ruchu.

I stopień: Zapoznajemy graczy z kierunkiem ruchu piłki w ćwiczeniu właściwym. Np. miejscem zatrzymania się, miejscem startu, oddania lub chwytu piłki. To znaczy, poznajemy ogólny ruch działania w ćwiczeniu. W zależności od rodzaju ćwiczenia i poziomu ćwiczących, ten moment może być krótszym albo przedłużonym.

W tym czasie absolutnie nie zwracamy uwagi na wykonanie poszczególnych ruchów, dając możność ćwiczą-

cym skupić swoją uwagę wyłącznie na poznaniu ogólnego ruchu w ćwiczeniu.

II stopień: Nauka poszczególnych elementów technicznych w danym ćwiczeniu. Kontrolujemy wykonanie rzutów i automatyzujemy wszystkie ruchy, przyzwyczajając ćwiczących do prawidłowego wykonania całości ćwiczenia.

III stopień: Doprowadzamy wykonanie całości ćwiczenia do precyzji. Dajemy możność indywidualizowania w wykonaniu.

Stąd każde ćwiczenie przygotowawcze musi przejść 3 stopnie.

Często instruktor daje na jednym treningu dużo ćwiczeń i wymaga dobrego wykonania, albo w każdym treningu zmienia ćwiczenia. Przy takim przeprowadzaniu szkolenia, pożądanego wyniku nie osiągnie.

Uwagi:

1. Warunki i same ćwiczenia muszą być jak najściślej zbliżone do celów właściwej gry. Nie powinno się dawać tych ćwiczeń, których cel i wartość w grze jest problematyczna. Np. ćwiczenie w toczeniu piłki po podłodze(?), albo kozłowanie naokoło sali(?).

2. Wszystkie ćwiczenia muszą być przeprowadzone w pierwszych fazach nauczania w bardzo spokojnym i wolnym tempie. .W przeciwnym razie wykonanie zmęczy graczy, nie da opanowania ruchu i może doprowadzić zespół do przetrenowania.

3. Nie dajemy dużo ćwiczeń technicznych na jednym treningu, wystarczy dwa, trzy ćwiczenia, z niektórymi odmianami. Po 3—4 treningach całkiem zmieniamy ćwiczenia, wracając zawsze do poprzedniego programu. Taki «powrót» jest najlepszą kontrolą zdobytych umiejętności.

4. Z poprawianiem błędów nie spieszymy się i nie uczymy kilku rzeczy odrazu. Zaczynamy od prostszych elementów. Kolejność w ćwiczeniach technicznych, którą należy przestrzegać, jest następująca: w miejscu, z krokiem, ze startem, w biegu.

5. Przy nauczaniu ćwiczeń technicznych powoli przechodzimy z ćwiczeń, w których pozycja i miejsce ćwiczącego są określone (szeregi, rzędy, dwójki, trójki, koło), do ćwiczeń w dowolnym usławianiu graczy.

6. Dajemy drużynie tylko takie ćwiczenia taktyczno-techniczne, które są nam potrzebne dla nauczania taktyki naszej drużyny. Cel musi być wytłumaczony. Każdy ruch w tych ćwiczeniach musi być dokładnie wyjaśniony. W szczególności praca nóg i poruszanie się po boisku.

7. System gry musi być w ścisłym połączeniu ze zdolnościami i możliwościami graczy.

8. Gra kombinacyjna musi być oparta na pewnych podstawach, a nie przypadkowości.

SCHEMAT TRENINGU DLA POCZĄTKUJĄCYCH

I. Ćwiczenie kondycyjno-sprawnościowe: Ćwiczenie wstępne z lekcji gimnastyki lub ćwiczenie z piłkami lekarskimi (lepiej te ostatnie). Czas trwania 5—10 minut.

II. Ćwiczenie techniczne: Główny nacisk kłaść należy na ćwiczenie w podaniach i starcie oraz ćwiczenia strzału na kosz (po dwa, trzy ćwiczenia z każdego działu). Czas trwania 20—25 minut.

III. Fragmenty gry: Gra trzech na dwóch, trzech na trzech, czterech na czterech, pięciu na pięciu, bez strzału na kosz. Wpierw na połowie boiska, po tym na całym boisku. Czas trwania 5—10 minut.

IV. Gra właściwa: Przed grą właściwą krótka przerwa 5 minut — wypoczynkowa, którą wykorzystujemy na objaśnienie błędów popełnianych w poprzednich ćwiczeniach i wytłumaczenie ogólnych zasad i przepisów gry. Gra właściwa musi być bez względu na poziom i zaawansowanie zespołu. Początkowo nie zwracamy uwagi na popełnienie drobnych błędów, jak: kroki itd. Czas trwania 20—25 minut.

V. Kąpiel: Tak samo ważny punkt jak każde ćwiczenie przygotowawcze i jest obowiązkowa dla wszystkich ćwiczących. Gorący a po tym zimny natrysk, trwający najwyżej do 5-ciu minut.

SCHEMAT TRENINGU DLA ŚREDNIO ZAAWANSOWANYCH

I.	Ćwiczenia kondycyjno-sprawnościowe	do 5 minut
II.	Ćwiczenia techniczne	do 10 minut
III.	Ćwiczenia taktyczno-techniczne	do 15 minut
IV.	Fragmenty gry	do 10 minut
V.	Gra właściwa	25—30 minut
VI.	Kąpiel	

DRUK W. L. ANCZYC I SP. W KRAKOWIE
8(0 M-13074